



YOGA meets YOU – Retreat im 4*S Lifestyle Resort Sonne, Mellau, Bregenzerwald

Hatha Yoga. Meditation. Atemtechniken. Bergzauber. Detox. Wellness

Warum ein Yoga Retreat mit YOGA meets YOU?

Das Wort Yoga bedeutet so viel wie "Einheit" oder "Vereinigung" – von Körper, Geist und Seele.

Ein "klar- strukturierter" Detox-Tagesablauf, ohne Suchtmittel wie Alkohol, Fleisch oder idealerweise ohne Koffein, hilft beim **Loslassen** vom Alltag, sich zu **Entspannen**, zu **Entschleunigen** & zu **Erholen**. In der enormen Vielfalt der heutigen schnell-lebigen Zeit fühlen sich viele Menschen verloren, die Folgen sind oft Erschöpfung, Depression, Krankheiten bis hin zum Burn Out....

In dieser hektischen Zeit stellt Yoga einen Quell der Ruhe dar. Die Mobilität des Körpers wird gefördert, durch bestimmte Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemtechniken) wird das Immunsystem gestärkt und regeneriert. Man kann während der Yogaeinheiten in sich kehren und sich selbst mit seinen Eigenschaften und Denkweisen besser erkennen. Die frische Bergluft und die Höhensonne hilft besonders in den dunklen, kalten Jahreszeiten die Zellen mit frischem Sauerstoff und Vitamin D zu füllen.

Die YOGA meets YOU Retreats im 4*S Lifestyle Resort Sonne sind für jedermann geeignet. Ob Anfänger, Mittelstufe oder Fortgeschrittene. Die Übungen werden den individuellen Schwierigkeitsgraden der Gäste angepasst.



Sie erfahren eine klar strukturierte, intensive Yoga-Erfahrung aufbauend auf 5 wesentlichen Punkten:

1. Körperübungen (**Asanas**)

Hier werden die "Gelenke geschmiert", die Wirbelsäule in alle Richtungen gedehnt. Jede einzelne Asana wirkt auf ein bestimmtes Körperorgan, durch die Übungen werden diese Organe massiert, Rückenschmerzen behoben & eine bessere Haltung erlangt. Meditatives Halten der Asanas und klassischen Variationen sind fester Bestandteil des Unterrichts.

2. Atemübungen (**Pranayama**)

Durch diese können Teilnehmer sich aufladen und sich mit viel neuer Lebensenergie (Prana) laden. Die Yoga-Atmung verbindet den Körper mit seiner Batterie, dem Solar Plexus, wo enorme Energiereserven gespeichert sind.

3. Entspannung (**Savasana**)

Es gibt mehrere Ebenen der Entspannung. Leider wird in unserer Gesellschaft Entspannung oft nicht ernst genommen & muss von vielen bewusst wieder erlernt werden. Die Teilnehmer erfahren dies in unseren Kursen wieder ganz bewusst und können nach langem wieder völlig entspannen.

4. Ernährung (**Vegetarisch**):

Die Ernährung bestimmt eine wesentliche Rolle im Yoga "Man ist was man isst!"

Die Yogis bevorzugen daher eine Lakto-vegetarische Ernährung. Der Konsum von Alkohol, Kaffee, Zucker, Fleisch und Fisch stimuliert die Gedanken zu sehr und es empfiehlt sich diese zu vermeiden. Außerdem versucht der Yogi nicht zu scharf & zu viel Süßes zu essen, da dies zu sehr den Geist anregt und es daher noch schwieriger ist den Geist zu beruhigen (z.B. in der täglichen Konzentration oder für die eigene Meditation)

5. Positives Denken (**Vedanta**) & Meditation (**Dyana**):

In den täglich geführten Meditationseinheiten lernen die Teilnehmer verschiedenste Konzentrationstechniken kennen. Meditation hilft wissenschaftlich nachgewiesen zu einer besseren Gesundheit, stärkt Immun- und Nervensystem. Menschen, welche regelmäßig meditieren sind wesentlich belastungsfähiger, entspannter und konzentrierter.



Alle YOGA meets YOU - Retreats sind "**aufeinander aufbauende Yoga- , Meditations- & Vortrags- Einheiten**". Am Ende des Retreats haben die Teilnehmer die "Basics" so verinnerlicht, dass sie das Yoga zu Hause selbst in ihren Alltag integrieren können.

Eine Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengebet) und **Dehnübungen** (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickelt. **Atemübungen** (Pranayama) laden die Energiespeicher wieder auf. In der abschließenden **Tiefenentspannung** können Körper und Geist wirksam entspannen – eine dringende Notwendigkeit für einen gesunden und leistungsfähigen Organismus.

Die Yoga-Instruktoren helfen mit **individuellen Korrekturen und Hilfestellungen**. Nach dem Yoga-Retreat werden alle Teilnehmer mit Informationen über Yoga, Buchempfehlungen & mit persönlichen Fragen weiter betreut.

Die Teilnehmer erfahren eine intensive, inspirierende, unverfälschte und authentische Yogaerfahrung. Täglich vermitteln wir in Vorträgen interessantes Wissen zur Yogaphilosophie, einem gesünderen Leben, Yoga@Home, Yoga@Work, usw. & lernen so den tiefen Sinn des Yoga von einer ganz anderen Seite kennen.

Mantras machen uns feinfühlig für Empfindungen und eignen sich hervorragend um Gedanken zu fokussieren und in meditative Zustände zu gelangen. Diese kraftpendenden und heilsamen Energien durchdringen unseren gesamten Körper, bis in unsere Seele, wo wir sie einfach nur erfahren dürfen. Om ist das berühmteste Mantra im Yoga, aber es gibt noch andere magische Verse in Sanskrit, die unser Herz schwingen lassen.

Schon nach 2 Tagen können wir beobachten wie die Teilnehmer beginnen sich zu erholen, Gesicht und Augen merklich zu strahlen beginnen, der Körper sich zum positiven verändert.

Die positive Wirkung eines solchen Yoga Retreats hält meist noch Monate an. Viele Teilnehmer krempeln danach ihren Alltag um und beginnen ein wesentlich "bewussteres & gesünderes"



Ihr Tagesablauf ist klar strukturiert bestehend aus

- 2 mal täglich 1,5 Stunden Yogaeinheiten, Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana)
- 2 Meditationseinheiten & Mantra-Rezitation (zur Stressreduktion, mehr Ausgeglichenheit & geistigem Frieden)
- Tiefgründige Gespräche: Bewusstsein. Yoga. Stressbewältigung. Ernährung. Yoga im Alltag.
- Schon nach wenigen Tagen werden sie sich erholt fühlen und die positiven Wirkungen dieses intensiven Yogaprogrammes spüren.

Anreisetag:

- Anreise bis 15.00h mit Begrüßungsdrink
- 16.00h: Einführung ins Programm, gegenseitiges Kennenlernen
- 16.30h – 18.45h: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), und Entspannungstechniken, Meditation und ein kleiner Vortrag
- 19.00h: vegetarisches/veganes 6 Gänge-Gourmet-Dinner

Zwischentage:

- 06.30h: Meditation & Mantra-Rezitation, kleine Vorträge
- 07.00h – 08.30h: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), und Entspannungstechniken
- 09.00h: Großes Frühstücks- Brunch Buffet
- Danach freies Programm: teilweise geführte Wanderungen oder auf eigene Tour, Wellnessbehandlungen, Golf, Entspannen bzw. freies oder vom Hotel veranstaltetes Programm
- 14.00h: Late Lunch - Kalte und warme Gerichte aus der Region Bregenzerwald. Außerdem gibt es eine feine Auswahl an Kuchen und frischen Früchten. Säfte und Wasser sind ebenso im Late Lunch inkludiert.
- 16.30h – 18.00h: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), und Entspannungstechniken, Meditation und kleine Vorträge
- 19.00h: vegetarisches/veganes 6 Gänge-Gourmet-Dinner

Abreisetag:

- 06.30h: Meditation & Mantra-Rezitation, kleiner Vortrag
- 07.00h – 08.30h: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), und Entspannungstechniken
- 09.00h: Großes Frühstücks- Brunch Buffet

Zusatzprogramm:

individuelle Gespräche über Yogaphilosophie und Tipps zu Yoga@Work und Yoga@Home

Die Yoga – Instrukoren von YOGA meets YOU



Keshava Peter Weitgasser



War ein ehemaliger Yoga Mönch (Swami Keshavananda) und Innenarchitekt. Seit 1998 praktiziert, lebt und verinnerlicht er den klassischen Yogastil. Zugang zum Yoga hat er nach einem Bournout mit dem Buch „Autobiographie eines Yogi von Paramahansa Yogananda“ gefunden.

Mehr als 16 Jahre arbeitete er weltweit in einer der größten Yoga Organisationen. Er unterstützte und unterrichtete Tausende von Yogastudenten während ihrer Yogalehrerausbildungen und in Yoga Retreats auf der ganzen Welt. Seit dem Jahr 2000 ist er zertifizierter Sivananda Yoga Lehrer und bei der Yoga Alliance (RYT) registriert.

Seinem spirituellen Lehrern Swami Sivananda ist er sehr dankbar. Er war über 30 Mal in Indien, hat dieses Land von Anbeginn an lieben gelernt und dabei jedes Mal ein Gefühl des nach Hause kommen erfahren.

Der Unterrichtsstil von Keshava ist natürlich, erfrischend und dynamisch. Peters Erfahrung als Yogalehrer wird während des Unterrichts geschätzt; er gibt genaue Anweisungen, wie Asanas ausgeführt werden sollen und korrigiert allfällige Fehler. Seine Intuition und Sensibilität für individuelle Bedürfnisse schafft eine unterstützende und angenehme Lernumgebung und macht jede Yoga-Klasse zu einem Erlebnis. Er ist ausgebildeter Meditations- & Yogaphilosophielehrer, ein Experte in Kirtan- bzw. Mantrasingen und spielt mit Hingabe verschiedene Instrumente wie Harmonium, Tabla und Zimbeln.

„Peters langjährige Yoga-Erfahrung wird spürbar, wenn er genaustens darauf achtet wie einzelne Asanas ausgeführt werden, korrigiert und Yogastunden kurzerhand umplant, wenn er merkt, dass die Teilnehmer/innen etwas anderes brauchen.“ – Kristina T., Germany

Samira Narayani Sefzig



Praktiziert seit vielen Jahren Yoga und ist zertifizierter Sivananda Yoga Lehrer und registriert bei Yoga Alliance (RYT). Das Lehrerverzeichnis ist eine Liste von Lehrern weltweit, die die Anforderungen der Yoga Alliance für Unterrichtserfahrung erfüllen und ihre Ausbildung an einer registrierten Yoga Schule abgeschlossen haben

Sie ist zertifizierte Ausbilderin für Nordic Walking und SwissCityBootcamp Training. Durch Ihre langjährige Unterrichtserfahrung im Sportbereich erkennt sie sofort Stärken und Schwächen bzw. auch Einschränkungen und kann individuell gezielt bei den Asanas unterstützen. Ihr Unterrichtsstil ist präzise, natürlich und einfühlsam. Dass Yoga in Ihr Leben kam ist eine unbeschreibliche Bereicherung und die positiven Wirkungen von Yoga an andere weitergeben zu dürfen, ein wunderbares Geschenk! Dafür ist Sie Ihren spirituellen Meister Swami Sivananda sehr dankbar.

Seit Ihrer frühen Kindheit ist Sie bekennende Vegetarierin und interessiert sich für eine gesunde, ausgewogene Küche. Ihre Freizeit verbringt Sie neben dem Yoga am liebsten mit Bewegung in der Natur. Sie hat viele Jahre weltweit in der Hotel- und Tourismusbranche gearbeitet, in verschiedenen Ländern gelebt und ist Mutter von zwei jugendlichen Kindern.

Feedback - Auszüge

Bewertung von [Katja Egli](#) aus der Schweiz

„Erholsam und inspirierend“

Samira und Peter vermitteln die ganzheitliche Yoga-Praxis glaubwürdig und motivierend. Ihre kompetenten und hilfreichen Korrekturen in den Yoga-Übungen waren für mich sehr wertvoll. Was ich in diesen Tagen gelernt habe, kann ich nun gut in meinen Alltag integrieren. Das Hotel ist liebevoll eingerichtet, zuvorkommender Service, gutes Essen, schöner Spa-Bereich und wunderbare Umgebung. Vielen Dank für die erholsamen und inspirierenden Tage, kann ich nur empfehlen!

Bewertung von [Simone Nachbaur](#) aus Deutschland

„Exzellentes Yogaretreat in schöner Bergkulisse“

Dies war mein erstes Yogaretreat, aber sicher nicht mein letztes. Samira und Peter sind hervorragende Lehrer. Außerdem haben sie eine schöne wohlfühlende Atmosphäre in der Gruppe geschaffen, wo der Spaß aber auch nie zu kurz kam. Der Mix aus Meditation und Hatha Yoga in einer herrlichen Bergkulisse sowie die weiteren Aktivitäten (kleinere Wanderungen oder das Wellnessangebot im Hotel) führen dazu, dass man wunderbar den Alltag vergessen und den über Wochen und Monate angesammelten Stress abbauen kann. Ich werde versuchen auch weiterhin regelmäßig das erlernte umzusetzen damit diese Erholung und Entspannung auch noch lange anhält, denn die 5 Tage sind viel zu schnell vorbeigegangen.

Bewertung von [Franka](#) aus Deutschland

„In kürzester Zeit zur Entspannung„

Lieber Peter,

ich habe die kurze aber intensive Zeit im Hotel sehr genossen. Ich bin durch das Retreat zum frühen Vogel geworden vorher war ich die späte Eule. Die Meditation & Atemübungen und Yoga waren für mich die perfekte Mischung. Toll fand ich wie du unsere Dynamik erfasst und in kürzester Zeit gesteigert hast. Also, meine auf jeden Fall. 2 1/2 Stunden früh und nachmittags waren fürs erste ausreichend. Auch deine Anleitungen waren für mich enorm wichtig und haben sich so in mein Gehirn gebrannt. U.a. Stichwort: Double chin Dein Unterricht ist absolut empfehlenswert und traditionell. Durch dich habe ich beschlossen selbst eine Ausbildung zu genießen. Danke für alles.

Natürlich hat die frische Bergluft zu einer raschen Entschleunigung beigetragen. Das Hotel ist wundervoll liebevoll eingerichtet und die Belegschaft ist sehr aufmerksam und sehr freundlich. Das Essen war extrem lecker, frisch und etwas fürs Auge.

Der Chef ist ziemlich sympathisch, da er immer zu einem flotten Spruch aufgelegt war und sich selbst nicht zu schade war die Anlage zu pflegen. Das hat mir imponiert.

Liebe Grüße von der Franka. Danke für diese tolle Zeit.

Bewertung von [Isabel](#) aus der Schweiz

„**Yoga Retreat – sehr zu empfehlen**“

Die fünf Tage Yoga Retreat mit Samira und Peter waren sehr zum Genießen, entspannend und fordernd zugleich, ein Ausgleich pur. Die Yogastunden sind sehr umfassend und informativ, Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen und angesprochen. Samira und Peter gestalten die Stunden abwechslungsreich und unterstützen in sehr professioneller und freundlicher Weise. Das gemeinsame Essen und z.B. Spaziergänge können, müssen aber nicht genutzt werden. So kann jeder seinen Urlaub auf seine Weise ergänzen und genießen.

Das Hotel ist bis ins Detail schön gestaltet, das Menu sehr lecker und ansprechend. Der Spa-Bereich lädt zum entspannen und runterfahren ein. Die Zimmer sind sehr modern und geräumig.

**Ich kann das Yoga Retreat sowie die Yogalehrer wärmstens weiterempfehlen und habe die Woche sehr genossen!
Danke Samira und Peter!**

Bewertung von [Katrin](#) aus Deutschland

„Yoga Retreat im Hotel“

Das Hotel versprüht Charme und liebe. Die Wellness Oase ist ein Traum und lädt ein für Stunden zum Verweilen. Mit dem Yoga Angebot von Samira und Peter, vielen guten Gespräche und gesundes Essen, machen einen „kurz Urlaub“ schlicht und einfach zu einem Highlight. Nach 4 Tagen fühlt man sich wie neu geboren und könnte durchaus

noch länger bleiben. Ich werde auf jeden Fall wiederkommen.
Katrin aus der Schweiz

Bewertung von [Sandra](#) aus Deutschland

„Yoga und Wellness“

Ich habe 5 Tage im Hotel verbracht und hätte absolut noch länger bleiben können. Das Hotel ist sehr liebevoll und warm gestaltet und dekoriert, das Personal sehr bemüht und das Angebot absolut zu empfehlen! Auch die Massagen waren wundervoll entspannend. Gemeinsam mit dem Angebot von Samira und Peter im Yoga Retreat ein absolutes Highlight für mich ... spannend und entspannend zugleich. Liebevoll haben sie uns in die ganzheitliche Welt des Yogas eingeführt und mich absolut angesteckt zur Weiterführung!! Vielen Dank für diese schönen Tage mit euch!!! Ich würde es auf alle Fälle wiederkommen!

Bewertung von [Sandra Vorhofer](#) aus Österreich

„Yoga in Vorarlberg,“

Samira und Peter haben ein tolles Angebot geschnürt ... spannend und entspannend zugleich. Liebevoll haben sie uns in die ganzheitliche Welt des Yogas eingeführt und mich absolut angesteckt zur Weiterführung!! Das Hotel ist sehr schön, natürlich, gehoben mit freundlichen und sehr bemühtem Personal und gutem Essen! Vielen Dank für diese schönen Tage mit euch!!! Ich würde es auf alle Fälle wieder buchen!

Bewertung von [Marlen Streng](#) aus Deutschland

„Fünf intensive und entspannte Tage in den Bergen“

Ich bin noch nie so entspannt aus einem Urlaub zurück gekehrt. Es war mein erstes Yoga-Retreat und meine Erwartungen wurden übertroffen. Wir waren 6 Teilnehmerinnen und die erste Hälfte begleite uns Samira, in der zweiten Hälfte Peter. Die beiden ergänzen sich sehr gut. Der klar strukturierte Tagesablauf, die intensive Yoga- und Meditations-Praxis, das gemeinsame Essen mit privaten Gesprächen trugen positiv dazu bei, sich wohl zu fühlen und vom eigenen stressigen Alltag Abstand zu nehmen. Zudem war die Harmonie in unserer Gruppe sehr bereichernd. Das Hotel und die Umgebung bieten zahlreiche Möglichkeiten, bei jeder Wetterlage, um der Entspannung noch eins drauf zu setzen. Einmalig (für mich als Großstadtkind) ist der permanente Blick in die Berge, ob nun aus dem Bett, von der Yogamatte oder aus der Sauna heraus. Die Yoga-Praxis ist sehr klar strukturiert und anders als das, was ich bisher kannte. Es gab uns jedoch viel Sicherheit und wir konnten gut unsere Fortschritte ‚messen‘. Auch der theoretische Input war stets angemessen und sehr interessant. Vielen Dank liebe Samira, lieber Peter! Macht weiter so! Es hätte noch länger sein können...

Bewertung von [Stephanie Bischof](#) aus Österreich

„Yoga Retreat in Brand“

Es war super schön, eine Woche mit Samira, Peter und einer tollen Gruppe im wunderbaren Hotel. Das Hotel bietet alle Annehmlichkeiten, die man sich wünscht. Einen tollen Wellness Bereich, Ruhe, gutes Essen, schöne Zimmer,

alles in einer fantastischen Lage. Die Yoga- und Meditationsstunden waren sehr angenehm, lehrreich und in einem schönen Setup mit Bergpanorama. Absolut empfehlenswert um ein paar erholsame Tage zu verbringen!

Bewertung von [S. Zihlmann](#) aus der Schweiz

„Einfach Exzellent!“

Yoga und Wellness in der umwerfenden Berg-Kulisse war einfach genial. Ich habe diese 5 Tage in vollen Zügen genossen und habe mich bestens erholt. Das Yoga mit Peter und Samara war spitze, ich habe Yoga nochmals ganz neu kennen und schätzen gelernt. Vielen Dank dafür! Am Abend gab es immer ein 6-Gang-Menü und dadurch zog sich das Abendessen sehr in die Länge. Es blieb nachher nicht mehr viel Zeit. Für mich hätte ein 3-Gang-Menü gereicht. Auch gab es Verwirrung mit Vegetarisch und Vegan, was etwas Unruhe gab. Dies ist aber auch der Einzige Kritikpunkt

Bewertung von [Steffi](#) aus der Schweiz

„Yoga Retreat in Brand“

Es war super schön, eine Woche mit Samira, Peter und einer tollen Gruppe im wunderbaren Hotel. Das Hotel bietet alle Annehmlichkeiten, die man sich wünscht. Einen tollen Wellness Bereich, Ruhe, gutes Essen, schöne Zimmer, alles in einer fantastischen Lage. Die Yoga- und meditationsstunden waren sehr angenehm, lehrreich und in einem schönen Setup mit Bergpanorama. Absolut empfehlenswert um ein paar erholsame Tage zu verbringen!

Bewertung von [Hans-Peter Rügsegger](#) aus der Schweiz

„Yoga im kleinen Paradies“

Für mich als Yoga-Beginner war diese Yogawoche im Aktivresort sehr lehrreich und energispendend. In diesem fantastischen Umfeld im Brandnertal konnte man zu sich finden und in eine andere Welt abtauchen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Auch bei der vegetarischen Ernährung blieben keine Wünsche offen. Unter der Leitung von Yoga-Mönch Keshava Peter wurde unsere kleine Gruppe behutsam in das Sivananda Yoga eingeführt. Nach ein paar Tagen konnte ich bereits Fortschritte in der körperlichen und seelischen Verfassung feststellen. Wir waren eine tolle Gruppe und die Tischgespräche waren informativ, lustig und erfrischend. Ich werde oft zurückdenken an diese Woche und werde die positiven Erfahrungen in meinen Alltag integrieren. Sehr empfehlenswert, vielen Dank.

Für mich als Yoga-Beginner war diese Yogawoche im Aktivresort sehr lehrreich und energispendend. In diesem fantastischen Umfeld im Brandnertal konnte man zu sich finden und in eine andere Welt abtauchen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Auch bei der vegetarischen Ernährung blieben keine Wünsche offen. Unter der Leitung von Yoga-Mönch Keshava Peter wurde unsere kleine Gruppe behutsam in das Sivananda Yoga eingeführt. Nach ein paar Tagen konnte ich bereits Fortschritte in der körperlichen und seelischen Verfassung feststellen. Wir waren eine tolle Gruppe und die Tischgespräche waren informativ, lustig und erfrischend. Ich werde oft zurückdenken an diese Woche und werde die positiven Erfahrungen in meinen Alltag integrieren. Sehr empfehlenswert, vielen Dank.

Die Logik hinter der Abfolge der **12 Grund-Asanas**



Die alten Hatha-Yoga-Schriften Indiens enthalten detaillierte Beschreibungen von Pranayama- und Meditationstechniken, bieten aber nur wenig Anleitung für die Praxis der Asanas. Es scheint, dass die klassischen Asanafolgen, die uns heute bekannt sind, auf mündlicher Überlieferung beruhen. Swami Sivanananda und Swami Vishnudevananda lehrten zwölf Grund-Asanas, die auf meisterhafte Weise gesundheitsfördernde Wirkungen mit dem Erwecken feinstofflicher Energien verbinden. Damit sind sie eine direkte Vorbereitung für die Praxis des Pranayama und der Meditation.*

** Hatha Yoga Pradipika, Gerandha Samhita, Siva Samhita*

Die Wirkungen der Asanas

So wirken die 12 Grundstellungen zusammen mit bewusster Atmung & tiefer Entspannung:



Sanfte Stimulation des Kreislaufs:

Moderne Fitnessprogramme legen heutzutage viel Wert auf ein ausbalanciertes Workout des Kreislaufsystems. In den Yogaasanas hat dies ebenfalls einen hohen Stellenwert.

- Umkehrstellungen und Bauchatmung erhöhen den venösen Blutrückfluss zum Herzen, was den Herzschlag stimuliert.
- Der Massageeffekt, der durch den Druck auf spezifische Organe entsteht, verbessert den Blutfluss, sodass die Körperzellen mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können.



Yoga für den Rücken:

Kyphose (eine ausgeprägte Krümmung des oberen Rückens), Lordose (eine ausgeprägte Krümmung des unteren Rückens) und Skoliose (seitliche Abweichung der Wirbelsäule) sind drei verbreitete Rückenprobleme. Die Asanasequenz verbessert systematisch diese drei Haltungprobleme und kann in vielen Fällen die damit verbundenen Schmerzen lindern.



Ausgleich zwischen Muskellänge und Muskelstärke:

Yogaübungen entwickeln Kraft und Flexibilität gleichzeitig, doch jemand, der regelmäßig übt, wird weder einen überentwickelten Bizeps noch Hyperflexibilität in den Hüften haben. Denn die 12 Grundstellungen entwickeln Kraft und Flexibilität in gleichem Maß.



Ausgleich der Hormone:

Die Umkehrstellungen erhöhen die Blutversorgung im Gehirn. Das verbessert die neuronale Kontrolle der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), deren Hormone so wichtige endokrine Drüsen steuern wie die Schilddrüse (die unter anderem für den Zellmetabolismus zuständig ist) und die Nebennieren (emotionaler Ausgleich). Spezielle Asanas haben eine Massagewirkung und erhöhen die Zellfunktionen in den verschiedenen Drüsen.



Innere Organe:

Vom Magendarmtrakt zur Leber und Bauchspeicheldrüse weiter zur Blase – der Druck, den verschiedene Asanas auf die Organe ausüben, entgiftet das Gewebe und erhöht den Blutdurchfluss.



Autonomes Nervensystem:

Das Dehnen und Entspannen in der ersten Hälfte der Asanasequenz, sowie häufiges An- und Entspannen in der zweiten Hälfte, regt die Ruhe- und Erholungsfunktion des

parasympathischen Nervensystems an. Gleichzeitig wird die Überstimulation der Kampf- oder Fluchtreaktion im sympathischen Nervensystem reduziert.



Tiefe Entspannung mit Autosuggestion:

Impulse die von den motorischen und sensorischen Nerven weitergeleitet werden, werden im Gehirn von zwei benachbarten Arealen reguliert und gespeichert. In der Entspannungswelle, die in den Füßen beginnt und im Kopf endet, sind die Impulse der Visualisation (motorisch) und des Gefühls der Entspannung (sensorisch) kaum zu unterscheiden. Das überrascht nicht, da die zuständigen Areale im Gehirn für motorische und sensorische Aktivität nahe beieinander liegen. Die kurze Phase der Entspannung zwischen den Asanas ist essentiell, um die motorischen und sensorischen Impulse zu harmonisieren.



Nadis (Meridiane):

Die klassischen Yogatexte sprechen von 72 000 feinstofflichen Nervenkanälen, durch die das Prana (Vitalenergie) fließt, in und um unseren Körper herum (Aura). Blockaden des Pranas und der Kreuzpunkte der Nadis können zu einem Mangel oder zu einem Überfluss an Energie in verschiedenen Teilen des Körpers führen. Die 12 Grundstellungen üben auf diese Punkte äußeren Druck aus, so wie bei der Akupressur. Das ist einer der Gründe, warum man sich nach einer Yogastunde verjüngt und erfrischt fühlt.



Hatha Yoga, die Vereinigung von Sonne & Mond:

Prana, die aufwärts steigende Energie, die die Atmung unterstützt, wird der Sonne zugeordnet (Ha). Apana, die Energie, die nach unten fließt und die Ausscheidung unterstützt, wird dem Mond (Tha) zugeordnet. In einer Asanasequenz kommen diese zwei Vitalenergien zusammen und schaffen ein einmaliges Gefühl des Wohlbefindens.



Effekt auf die Chakras:

Die sieben Energiezentren entsprechen den feinstofflichen Elementen und den spirituellen Ebenen des Bewusstseins. Fortgeschrittene Pranayamaübungen, Mantrawiederholung und Meditation auf die Elemente kann die kosmische Kundalini-Energie in den Chakras erwecken. Wenn die Nervengeflechte im physischen Körper, die dem jeweiligen Chakren im Astralkörper entsprechen, durch die Asanas stimuliert werden, kann man spüren, dass diese Energien wirklich existieren.

Die 12 Grund-Asanas

Der Kopfstand



Der Schulterstand



Der Pflug



Der Fisch



Die Wirkungen

Sirshasana – Der Kopfstand



Der verstärkte venöse Rückfluss zum Herz stärkt den Herzschlag und lindert Krampfadern; Gegenindikation: Chronisch hoher Blutdruck



Gegenindikation: Nackenverletzungen



Stärkt die Muskulatur des Schultergürtels



Verbessert die Funktionen der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)



Wirkt Magensenkung (Gastropose) entgegen; Gegenindikation: Menstruation



Die verstärkte Blutzufuhr zum Kopf unterstützt den Ausgleich des autonomen Nervensystems



Gleichzeitige Muskelarbeit der Arme und Entspannung der Beine verbessert den Gleichgewichtssinn



Verstärkter Pranafluss Richtung Kopf



Durch die Umkehrstellung wird Apana Richtung Solarplexus gelenkt



Energetisiert den Ajna Chakra (das dritte Auge)

Sarvangasana – Der Schulterstand



Der verstärkte venöse Rückfluss zum Herz stärkt den Herzschlag und lindert Krampfadern; Gegenindikation: Chronisch hoher Blutdruck



Dehnt die Muskeln des Nackens und des oberen Rückens, stärkt den unteren Rücken



Ausgleichende Wirkung auf die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse



Gegenindikation: Menstruation



Die Dehnung dieser Asana löst stressbedingte Anspannung im Nacken- und Schulterbereich



Löst Energieblockaden im Nackenbereich



Die Umkehrstellung und der Kinnverschluss lenken Prana und Apana Richtung Solarplexus



Stimuliert das Vishuddha Chakra im Hals

Halasana – Der Pflug



Ausgleich von Lordose (verstärkte Krümmung des unteren Rückens)



Dehnt die ganze Rückseite des Körpers von den Zehen bis zum Nacken



Sanfte Massage der Bauchorgane



Die lange Dehnung stimuliert das parasympathische Nervensystem (Entspannung)



Löst Energieblockaden im Nacken und im Rücken



Massiert den Solarplexus, was die Vereinigung von Prana und Apana fördert

Matsyasana – Der Fisch



Ausgleich von Kyphose (verstärkte Krümmung des oberen Rückens)



Stärkt die Arme und dehnt die Brustmuskulatur



Ausgleichende Wirkung auf Schilddrüse und Nebenschilddrüse, sowie sanfter Druck auf die Thymusdrüse (Immunsystem)



Lindert chronische Bronchitis und Asthma



Parasympathische Stimulierung (Entspannung) durch Dehnung von Hals, Brustkorb und Bauch



Gegenstellung von Schulterstand und Pflug, es ergibt sich eine ausgleichende und entspannende Wirkung im ganzen Rücken



Löst Energieblockaden im Hals- und Nackenbereich



Die Dehnung des Bauches unterstützt die Vereinigung von Prana und Apana im Solarplexus



Stimuliert den Anahata Chakra (Herzchakra)

der Stellungen

Paschimottanasana – Die Vorwärtsbeuge



Ausgleich von Lordose (verstärkte Krümmung des unteren Rückens)



Dehnt die ganze Rückseite des Körpers von den Zehen bis zum oberen Rücken



Natürliche Massage der Bauchspeicheldrüse (Diabetes-Vorbeugung)



Sanfte Massage der Bauchorgane



Parasympathische Stimulierung (Entspannung) durch die komplette Dehnung, enorm beruhigende Wirkung



Der ganze Körper geht in tiefe Entspannung nach dieser Asana



Stimuliert den Energiefluss entlang der Hauptnads entlang der Wirbelsäule



Intensiviert die Vereinigung von Prana und Apana im Solarplexus



Stimuliert die ersten drei Chakras (Muladhara, Swadhisthana, Manipura)

Die 12 Grund-Asanas

Die Vorwärtsbeuge



Bhujangasana – Die Kobra



Die Dynamik der Übung stimuliert den Kreislauf



Ausgleich von Kyphose (verstärkte Krümmung des oberen Rückens)



Kräftigt den Nacken und den oberen Rücken, dehnt die Brustmuskulatur



Massage der weiblichen Fortpflanzungsorgane



Lindert Menstruationsbeschwerden



Die intensive abwechselnde An- und Entspannung unterstützt die Stressabwehr



Kurze und kraftvolle Kontraktionen des Nackens löst Energien im Nackenbereich



Der Druck auf den Bauch lenkt die vereinigte Ha-Tha-Energie (Sonne und Mond) vom Solarplexus in den ganzen Körper

Die Kobra



Salabhasana – Die Heuschrecke



Die Dynamik der Übung stimuliert den Kreislauf



Stärkt den unteren Rücken und schützt ihn auch im Falle einer Lordose oder verstärkten Krümmung des unteren Rückens



Kräftigt den unteren Rücken



Massage des ganzen Bauchraumes



Die intensive abwechselnde An- und Entspannung unterstützt die Stressabwehr



Der Druck auf den Bauch lenkt die vereinigte Ha-Tha-Energie (Sonne und Mond) vom Solarplexus in den ganzen Körper

Die Heuschrecke



Dhanurasana – Der Bogen



Die Dynamik der Übung stimuliert den Kreislauf



Ausgleich von Kyphose (verstärkte Krümmung des oberen Rückens)



Dehnt die Brustmuskulatur und kräftigt die Oberschenkel



Massage der Bauchspeicheldrüse (Diabetes-Vorbeugung) und der weiblichen Fortpflanzungsorgane (Eierstöcke)



Intensive Massage aller Bauchorgane



Die intensive abwechselnde An- und Entspannung unterstützt die Stressabwehr



Der Druck auf den Bauch lenkt die vereinigte Ha-Tha-Energie (Sonne und Mond) vom Solarplexus in den ganzen Körper

Der Bogen



Die 12 Grund-Asanas

Der halbe Drehsitz



Der Pfau



Die stehende Vorwärtsbeuge



Das Dreieck



Ardha Matsyendrana – Der halbe Drehsitz



Ausgleich von Skoliose (seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule)



Dehnt die Hüftabduktoren und kräftigt die Rückenmuskulatur



Massiert den Dickdarm und lindert Verstopfung



Verringert den Druck auf die Wurzeln der Spinalnerven, was die Funktion des gesamten peripheren Nervensystems unterstützt



Gleicht die linke und rechte Hemisphäre der Nadis aus

Mayurasana – Der Pfau



Die Dynamik der Übung stimuliert den Kreislauf



Ausgleich von Kyphose (verstärkte Krümmung des oberen Rückens)



Kräftigt zahllose Muskeln im ganzen Körper



Massage der Bauchspeicheldrüse (Diabetes-Vorbeugung) und der weiblichen Fortpflanzungsorgane (Eierstöcke)



Optimale Massage aller Bauchorgane



Die intensive abwechselnde An- und Entspannung unterstützt die Stressabwehr



Der Druck auf den Bauch lenkt die vereinigte Ha-Tha-Energie (Sonne und Mond) vom Solarplexus in den ganzen Körper

Padahasthasana –

Die stehende Vorwärtsbeuge



Sanfte Intensivierung der Blutzufuhr im Kopf, kann auch von Menschen mit chronisch hohem Blutdruck praktiziert werden



Ausgleich von Lordose (verstärkte Krümmung des unteren Rückens)



Dehnt die ganze Rückseite des Körpers von den Zehen bis zum oberen Rücken



Massiert die Bauchorgane



Parasympathische Stimulation (Entspannung) durch die komplette Dehnung



Stimuliert den Energiefluss entlang der Hauptnadis entlang der Wirbelsäule

Trikonasana – Das Dreieck



Die Dynamik der Übung stimuliert den Kreislauf



Ausgleich von Skoliose (seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule)



Gleichzeitige Dehnung und Kräftigung des Hüftbeugers (Iliopsoas)



Verstärkte Blutzufuhr zu den Nebennieren



Massiert die Nieren



Der Ausgleich von Dehnung und Muskelkontraktion erhöht die Stressabwehr



Die Kräftigung der seitlichen Rückenmuskeln wirkt entspannend auf den gesamten Rücken



Gleicht die linke und rechte Hemisphäre der Nadis aus

Savasana – Endentspannung



Senkt den Blutdruck



Die Schwerkraft wirkt positiv auf Kyphose (verstärkte Krümmung des oberen Rückens) & Lordose (verstärkte Krümmung des unteren Rückens)



Tiefe Muskelentspannung



Die verringerte Stimulation des Gehirns hat eine beruhigende Wirkung auf die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)



Entspannung verbessert die Verdauung



Die Stimulierung des parasympathischen Nervensystems verstärkt den Ruhe- und Regenerierungsprozess



Diese einzigartige Asana ermöglicht die komplette Entspannung aller willkürlicher Muskeln



Energie wird für spätere Nutzung gespeichert



Das vereinigte Prana und Apana fließt Richtung Kopf



Durch Konzentration auf den Ajna Chakra (Drittes Auge) kann man einen Zustand jenseits des Körperbewusstseins erlangen



NEU: Yoga@Home 32 + 32

Audio-CD

Mit den beiden Yogaeinheiten auf dieser CD bekommt man die perfekte Anleitung, um seine Asana-Praxis zu Hause fortzuführen.



Kirtan CD

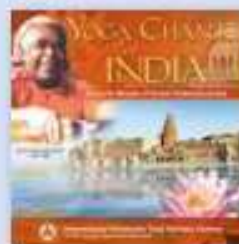
Spirituelle Gesänge und Mantras für die tägliche Meditation mit Swamis der Sivananda Ashrams in Europa.

42 Minuten



Yoga@Home CD

Eine geführte Übungsstunde auf CD mit Swami Sivadasananda inkl. schön illustriertem Booklet mit Abbildungen der Asanas, demonstriert von Swami Vishnudevananda. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Yoga Chants of India CD

Meditatives Singen mit Swamis der Sivananda Ashrams in Europa.

Mit Textheft. 39 Minuten.

Mit diesem Yoga-Buch zu einem gesünderen Lebensstil!



Weniger Stress, mehr Vitalität! Dieses umfassende Yoga-Buch begleitet Sie bei Ihrer eigenen Yoga-Praxis zu Hause und leitet sie zu einem ausgewogenen Lebensstil an. Mit dem ganzheitlichen Konzept aus Yoga-Übungen, alltagstauglichen Programmen, Atem- und Entspannungstechniken sowie gesunden Rezepten bringen Sie

Körper und Geist in Einklang. Anatomisch genaue Darstellungen ermöglichen eine detaillierte Sicht in den Körper hinein: Anfänger vermeiden so Fehler - Fortgeschrittene erhalten wertvolle Impulse, um ihre Asanas zu verbessern.

Das ganzheitliche Praxisprogramm für körperliche und geistige Ausgeglichenheit:

Dieses Yoga-Buch liefert Frauen und Männern eine ideale Anleitung zu einem flexiblen, gesunden Körper und einem zufriedenen, wachen Geist. Es beschreibt, wie es durch klassisches ganzheitliches Yoga gelingt, die Herausforderungen des Alltags einfacher zu meistern - basierend auf fünf Grundpfeilern: Asanas, Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation.